

# **Двигательная активность детей в режиме дня**

**Нукушева К.Т**

○ Известно, что маленький человек деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

○

И.П.Павлов

# Режим двигательная активность детей ДО.

Развивающая двигательная среда нашего детского сада позволяет детям реализовать все двигательные потребности. В спортивном зале и группах есть необходимый спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи и др.) различные нестандартные оздоровительные оборудование

Двигательный режим в ДО включает всю динамическую деятельность, как организационную так и самостоятельную.



## **Двигательная активность и закаливание в режиме дня**

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимает непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня двигательной активности

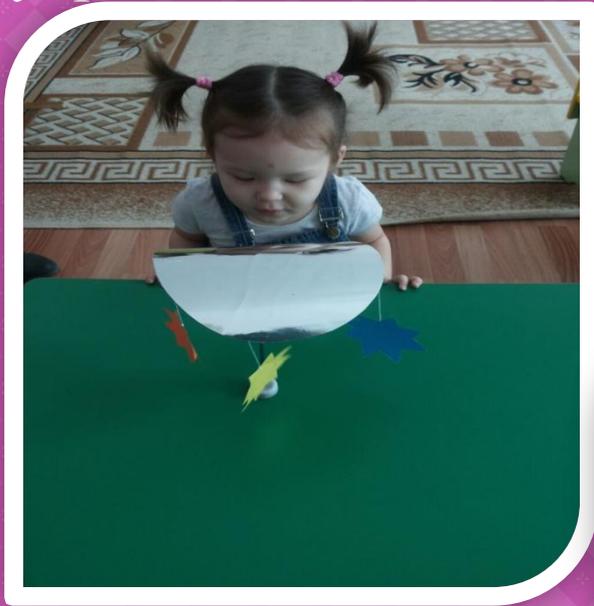


**Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.



**Дыхательная гимнастика является важнейшей функцией организма.**

Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.



- **Гимнастика для глаз** для дошкольников позволяет дать необходимый отдых глазам, предупредить нарушения, добиться улучшения зрения и даже укрепить здоровье в целом. Проводить занятия необходимо в раннем возрасте. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут.



Спасибо за внимание